

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ Средняя образовательной школы № 58

А.В. Брохин

2023 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "КК Русский пир"

Д.А. Кененсаринова

2023

Меню основного организованного (20 дней) питания  
для учащихся образовательных учреждений г. Калининграда

Сезон: Осень, зима

Возрастная градация 7-11 лет (50-60% от суточного рациона)

**Наименование блюд**

№  
рецептур  
ы

Выход, г

Пищевые вещества (г)

Белки, г Жиры, г Углеводы,

Энерг.  
ценность,  
ккал

Витамины (мг)

B1 C A E

Минеральные вещества (мг)

Ca P Mg Fe

**01 день понедельник (1 неделя)**

**Завтрак (1 вариант)**

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/15	117	40	5,270	7,605	10,470	131,405	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
4	Кофеинный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
<b>Итого:</b>			<b>540</b>	<b>14,244</b>	<b>17,692</b>	<b>67,828</b>	<b>487,512</b>	<b>0,258</b>	<b>36,995</b>	<b>0,107</b>	<b>1,375</b>	<b>382,856</b>	<b>340,875</b>	<b>89,204</b>	<b>3,316</b>

**Завтрак (2 вариант)**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Скрембл яичный с маслом 1/200	3114	200	18,415	21,600	2,923	279,752	0,095	0,520	0,374	2,770	128,510	298,051	22,248	3,458
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
4	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
<b>Итого:</b>			<b>515</b>	<b>26,129</b>	<b>30,770</b>	<b>85,589</b>	<b>723,797</b>	<b>0,336</b>	<b>5,460</b>	<b>1,526</b>	<b>4,632</b>	<b>181,632</b>	<b>403,456</b>	<b>81,732</b>	<b>6,289</b>

**Обед**

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737	0,019	14,310	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Курица тушеная в сметанном соусе 1/90	1283	90	16,059	13,116	2,975	194,182	0,054	2,045	0,010	1,194	17,378	118,427	56,396	1,001
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>28,404</b>	<b>27,480</b>	<b>117,750</b>	<b>831,933</b>	<b>0,493</b>	<b>26,629</b>	<b>0,473</b>	<b>5,614</b>	<b>131,133</b>	<b>423,207</b>	<b>181,070</b>	<b>5,738</b>

**Полдник**

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
---	---------------------------------	-----	-----	-------	-------	--------	---------	-------	-------	-------	--	---------	---------	--------	-------

2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) РХ	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,750</b>	<b>85,170</b>	<b>496,566</b>	<b>0,203</b>	<b>36,080</b>	<b>0,308</b>	<b>2,900</b>	<b>266,400</b>	<b>194,800</b>	<b>49,300</b>	<b>2,330</b>
<i>Всего:</i>				<b>81,311</b>	<b>87,691</b>	<b>356,336</b>	<b>2 539,808</b>	<b>1,291</b>	<b>105,164</b>	<b>2,414</b>	<b>14,522</b>	<b>962,020</b>	<b>1 362,339</b>	<b>401,306</b>	<b>17,673</b>

### 02 день вторник (1 неделя)

#### Завтрак (1 вариант)

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Гуляш мясной 1/90 (мясо свинины)	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
3	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
5	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
<i>Итого:</i>			<b>520</b>	<b>24,146</b>	<b>25,629</b>	<b>70,081</b>	<b>607,568</b>	<b>0,801</b>	<b>22,540</b>	<b>0,201</b>	<b>6,305</b>	<b>71,992</b>	<b>285,754</b>	<b>144,742</b>	<b>5,959</b>

#### Завтрак (2 вариант)

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,150	69,380	556,570	0,137	0,450	0,197	1,330	173,118	282,400	32,082	1,570
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Кисель горячий фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037
<i>Итого:</i>			<b>500</b>	<b>22,897</b>	<b>21,450</b>	<b>110,050</b>	<b>724,838</b>	<b>0,172</b>	<b>35,450</b>	<b>0,197</b>	<b>1,530</b>	<b>206,542</b>	<b>299,405</b>	<b>44,882</b>	<b>2,857</b>

#### Обед

1	Винегрет Классический 1/60	376	60	0,992	3,681	4,840	56,455	0,035	6,967	0,150	1,675	16,765	27,477	12,403	1,568
2	Суп с вермишелью на бульоне 1/200	1587	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,310	343,955	0,250	35,650	0,320	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<i>Итого:</i>			<b>700</b>	<b>26,753</b>	<b>28,209</b>	<b>93,963</b>	<b>736,746</b>	<b>0,543</b>	<b>51,659</b>	<b>0,636</b>	<b>8,538</b>	<b>105,885</b>	<b>335,316</b>	<b>154,085</b>	<b>7,502</b>

#### Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) РХ	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,250</b>	<b>88,248</b>	<b>447,284</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>43,200</b>	<b>23,800</b>	<b>22,300</b>	<b>2,150</b>
<i>Всего:</i>				<b>58,159</b>	<b>61,088</b>	<b>252,292</b>	<b>1791,598</b>	<b>1,529</b>	<b>110,819</b>	<b>1,127</b>	<b>17,761</b>	<b>221,077</b>	<b>644,87</b>	<b>321,127</b>	<b>15,611</b>

### 03 день среда (1 неделя)

#### Завтрак (1 вариант)

1	Фриттата с курицей и морковью 1/200	1077	200	22,241	21,517	4,061	298,861	0,112	2,280	0,738	3,926	111,520	291,643	55,603	3,346
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Ягоды с йогуртом 60/40	777	100	1,652	1,180	10,276	58,332	0,048	6,240	0,004	0,360	61,600	50,000	11,400	0,340
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
<i>Итого:</i>			<b>530</b>	<b>25,813</b>	<b>23,028</b>	<b>44,978</b>	<b>490,414</b>	<b>0,284</b>	<b>8,580</b>	<b>0,743</b>	<b>4,343</b>	<b>185,686</b>	<b>346,632</b>	<b>83,967</b>	<b>5,305</b>

#### Завтрак (2 вариант)

1	Макароны отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586

<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>17,813</b>	<b>13,517</b>	<b>84,417</b>	<b>530,571</b>	<b>0,178</b>	<b>36,440</b>	<b>0,087</b>	<b>2,008</b>	<b>375,660</b>	<b>312,090</b>	<b>58,564</b>	<b>3,165</b>
---------------	--	------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------	---------------	--------------	--------------	----------------	----------------	---------------	--------------

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с кукурузой 1/60	1819	60	0,973	2,441	4,483	43,788	0,018	16,416	0,180	1,126	25,458	20,769	10,563	0,280
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1764	210	8,238	6,778	23,353	187,367	0,249	9,242	0,166	2,060	43,192	86,773	38,723	2,375
3	Запеканка картофельная с рыбой и сметаной 1/170/30	232	200	10,281	11,840	33,535	281,826	0,206	27,220	0,054	3,090	71,374	195,287	47,424	1,739
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	
<b>Итого:</b>		<b>710</b>	<b>23,164</b>	<b>21,731</b>	<b>107,835</b>	<b>719,572</b>	<b>0,661</b>	<b>54,678</b>	<b>0,399</b>	<b>7,059</b>	<b>160,942</b>	<b>363,053</b>	<b>129,439</b>	<b>7,263</b>	

**Полдник**

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) РХ	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>		<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,750</b>	<b>85,170</b>	<b>496,566</b>	<b>0,203</b>	<b>36,080</b>	<b>0,308</b>	<b>2,900</b>	<b>266,400</b>	<b>194,800</b>	<b>49,300</b>	<b>2,330</b>	
<b>Всего:</b>		<b>79,324</b>	<b>70,025</b>	<b>322,400</b>	<b>2 237,124</b>	<b>1,326</b>	<b>135,778</b>	<b>1,537</b>	<b>16,310</b>	<b>988,688</b>	<b>1 216,576</b>	<b>321,271</b>	<b>18,063</b>		

**04 день четверг (1 неделя)**

**Завтрак (1 завтрак)**

1	Манник с творогом со сгущенным молоком 180/20	8011	200	21,470	15,889	93,635	603,426	6,373	0,830	0,112	2,889	245,331	310,074	38,872	1,548
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Кофеинный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>23,935</b>	<b>17,701</b>	<b>122,114</b>	<b>743,503</b>	<b>6,408</b>	<b>36,615</b>	<b>0,126</b>	<b>3,096</b>	<b>350,267</b>	<b>381,971</b>	<b>59,912</b>	<b>2,912</b>	

**Завтрак (2 завтрак)**

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737	0,019	14,310	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
2	Тефтели мясные с соусом 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
3	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
<b>Итого:</b>		<b>525</b>	<b>19,852</b>	<b>21,268</b>	<b>76,699</b>	<b>577,612</b>	<b>0,691</b>	<b>17,609</b>	<b>0,333</b>	<b>6,638</b>	<b>77,491</b>	<b>284,943</b>	<b>152,642</b>	<b>6,257</b>	

**Обед**

1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,802	2,441	4,517	43,241	0,028	2,736	0,864	1,229	18,276	28,977	18,087	0,315
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,827	12,095	2,619	182,639	0,053	1,575		1,180	10,931	113,297	56,418	1,003
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<b>Итого:</b>		<b>720</b>	<b>29,996</b>	<b>26,410</b>	<b>108,120</b>	<b>790,149</b>	<b>0,401</b>	<b>20,785</b>	<b>1,057</b>	<b>6,360</b>	<b>101,318</b>	<b>285,124</b>	<b>126,980</b>	<b>5,238</b>	

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) РХ	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900

3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
	<i>Итого:</i>		<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,250</b>	<b>88,248</b>	<b>447,284</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>43,200</b>	<b>23,800</b>	<b>22,300</b>	<b>2,150</b>
	<i>Всего:</i>			<b>81,043</b>	<b>72,628</b>	<b>395,180</b>	<b>2 558,548</b>	<b>7,685</b>	<b>111,629</b>	<b>1,806</b>	<b>19,013</b>	<b>572,275</b>	<b>975,838</b>	<b>361,835</b>	<b>16,557</b>

### 05 день пятница (1 неделя)

#### Завтрак (1 вариант)

1	Макаронник с курицей и сыром 1/200	0040	200	21,748	20,253	41,561	435,513	0,146	1,875	0,029	5,171	166,399	225,350	61,980	1,827
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
	<i>Итого:</i>		<b>500</b>	<b>22,638</b>	<b>20,574</b>	<b>66,938</b>	<b>543,467</b>	<b>0,181</b>	<b>36,915</b>	<b>0,030</b>	<b>5,371</b>	<b>202,451</b>	<b>245,652</b>	<b>76,656</b>	<b>3,453</b>

#### Завтрак (2 вариант)

1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/15	117	40	5,270	7,605	10,470	131,405	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
4	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
	<i>Итого:</i>		<b>540</b>	<b>14,182</b>	<b>17,420</b>	<b>72,201</b>	<b>502,312</b>	<b>0,227</b>	<b>37,510</b>	<b>0,113</b>	<b>0,654</b>	<b>426,830</b>	<b>389,081</b>	<b>98,764</b>	<b>3,338</b>

#### Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682	60	0,854	4,852	5,009	67,118	0,011	5,692		2,169	23,267	24,924	12,654	0,814
2	Ши из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	11,077	15,158	13,238	233,681	0,318	0,880	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
	<i>Итого:</i>		<b>720</b>	<b>21,873</b>	<b>31,849</b>	<b>94,261</b>	<b>751,171</b>	<b>0,713</b>	<b>59,826</b>	<b>0,241</b>	<b>7,707</b>	<b>134,565</b>	<b>289,766</b>	<b>107,606</b>	<b>6,043</b>

#### Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) РХ	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
	<i>Итого:</i>		<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,750</b>	<b>85,170</b>	<b>496,566</b>	<b>0,203</b>	<b>36,080</b>	<b>0,308</b>	<b>2,900</b>	<b>266,400</b>	<b>194,800</b>	<b>49,300</b>	<b>2,330</b>
	<i>Всего:</i>			<b>71,227</b>	<b>81,592</b>	<b>318,570</b>	<b>2 293,516</b>	<b>1,324</b>	<b>170,330</b>	<b>0,691</b>	<b>16,631</b>	<b>1 030,246</b>	<b>1 119,298</b>	<b>332,325</b>	<b>15,163</b>

### 06 день суббота (1 неделя)

#### Завтрак

1	Оладьи со сметаной 2/100/30	1063	230	14,955	19,803	85,078	578,361	0,216	0,820	0,070	7,209	128,196	185,653	31,030	1,746
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
	<i>Итого:</i>		<b>530</b>	<b>15,725</b>	<b>20,134</b>	<b>109,069</b>	<b>680,382</b>	<b>0,252</b>	<b>35,880</b>	<b>0,070</b>	<b>7,409</b>	<b>165,724</b>	<b>207,603</b>	<b>46,694</b>	<b>3,536</b>

#### Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Суп картофельный с галушками на бульоне 1/200	2341	200	5,555	7,293	19,663	166,509	0,088	9,242	0,175	2,194	30,782	51,049	18,804	0,996
3	Курица запеченная 1/100	1805	100	27,583	16,282	0,219	257,748	0,094	0,009	0,056	0,624	20,160	209,660	29,650	1,439
4	Картофель запеченный 1/150	398	150	4,416	5,385	35,682	208,858	0,268	43,626		2,202	29,892	128,313	51,519	2,174

5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<i>Итого:</i>			730	41,079	33,067	95,777	845,033	0,603	76,727	0,411	7,294	126,846	451,733	134,135	6,731

### Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) РХ	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>			380	7,260	7,250	88,248	447,284	0,185	36,620	0,290	2,918	43,200	23,800	22,300	2,150
<i>Всего:</i>				64,064	60,452	293,095	1 972,699	1,039	149,227	0,771	17,621	335,770	683,136	203,129	12,417

### 07 день понедельник (2 неделя)

#### Завтрак (1 вариант)

1	Каша манная молочная с маслом 1/200	1727	200	4,650	6,815	24,889	179,491	2,381	1,105	0,041	0,315	114,495	93,503	16,054	0,312
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/15	117	40	5,270	7,605	10,470	131,405	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730
4	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
5	Кофеинный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
<i>Итого:</i>			500	19,134	21,512	123,288	763,292	2,695	1,995	0,107	0,527	366,493	307,164	78,864	3,356

#### Завтрак (2 вариант)

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Тефтели мясная с соусом 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
3	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
<i>Итого:</i>			525	19,974	21,880	86,798	624,010	0,578	25,349	0,249	5,047	78,819	183,682	55,613	3,684

### Обед

1	Салат Морковный с чесноком 1/60	1678	60	0,733	2,454	4,097	41,404	0,034	2,835	1,104	1,277	16,910	31,024	21,147	0,403
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440	200	4,058	6,983	12,007	127,108	0,061	10,454	0,172	1,998	39,914	47,194	22,648	1,223
3	Плов с мясом 1/200	1692	200	16,918	21,300	42,591	429,733	0,599	2,400	0,320	4,016	45,844	269,431	78,932	2,055
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<i>Итого:</i>			700	25,374	31,337	118,442	857,296	0,876	15,689	1,596	8,038	120,187	405,893	153,747	6,144

### Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) РХ	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>			380	12,534	11,750	85,170	496,566	0,203	36,080	0,308	2,900	266,400	194,800	49,300	2,330
<i>Всего:</i>				77,016	86,479	413,699	2 741,165	4,353	79,113	2,260	16,512	831,899	1 091,539	337,524	15,514

### 08 день вторник (2 неделя)

#### Завтрак (1 вариант)

1	Макароны отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
---	------------------------------------	------	-----	--------	--------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	---------	---------	--------	-------

2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
	<i>Итого:</i>		500	14,531	10,797	80,543	477,469	0,176	35,180	0,067	2,002	259,202	212,289	38,740	2,954

### Завтрак (2 вариант)

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Скрембл яичный с маслом 1/200	3114	200	18,415	21,600	2,923	279,752	0,095	0,520	0,374	2,770	128,510	298,051	22,248	3,458
3	Печенье весовое 1/50	-/-	50	3,500	3,300	33,000	175,700	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
4	Кисель горячий фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037
	<i>Итого:</i>		510	22,736	28,554	71,917	635,599	0,195	3,400	1,526	4,584	167,703	372,186	61,068	4,617

### Обед

1	Винегрет Классический 1/60	376	60	0,992	3,681	4,840	56,455	0,035	6,967	0,150	1,675	16,765	27,477	12,403	1,568
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
	<i>Итого:</i>		720	22,321	30,639	103,630	779,557	0,759	32,980	0,390	7,437	135,864	355,684	136,476	6,556

### Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) РХ	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
	<i>Итого:</i>		380	7,260	7,250	88,248	447,284	0,185	36,620	0,290	2,918	43,200	23,800	22,300	2,150
	<i>Всего:</i>			66,848	77,241	344,338	2 339,910	1,315	108,180	2,273	16,941	605,969	963,960	258,585	16,277

### 09 день среда (2 неделя)

#### Завтрак (1 вариант)

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,150	69,380	556,570	0,137	0,450	0,197	1,330	173,118	282,400	32,082	1,570
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
	<i>Итого:</i>		500	26,347	24,190	98,632	717,626	0,174	36,750	0,217	1,536	325,628	402,503	66,582	3,407

#### Завтрак (2 вариант)

1	Курица запеченная 1/100; огурец соленый 1/20	1805	120	27,743	16,282	0,559	259,748	0,098	1,709	0,066	0,638	24,420	215,620	31,730	1,579
2	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
3	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
	<i>Итого:</i>		500	36,541	21,731	66,974	609,642	0,448	1,769	0,087	4,238	58,991	379,762	155,095	6,771

### Обед

1	Салат из квашеной капусты с луком 1/60	1803	60	0,918	4,857	4,044	63,560	0,014	7,571		2,192	16,314	13,764	7,098	6,857
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110	0,623	34,650	0,320	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457

4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
<i>Итого:</i>			700	25,274	33,916	91,231	771,265	0,873	58,875	0,492	8,752	123,118	317,474	118,948	13,376

#### Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) РХ	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>			380	12,534	11,750	85,170	496,566	0,203	36,080	0,308	2,900	266,400	194,800	49,300	2,330
<i>Всего:</i>				100,696	91,587	342,007	2 595,099	1,698	133,474	1,104	17,426	774,136	1 294,539	389,925	25,884

#### 10 день четверг (2 неделя)

##### Завтрак (1 вариант)

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Плов с мясом 1/200	1692	200	16,918	21,300	42,591	429,733	0,599	2,400	0,320	4,016	45,844	269,431	78,932	2,055
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
<i>Итого:</i>			505	20,232	25,389	82,857	640,858	0,818	7,340	1,472	5,916	78,191	307,663	122,616	4,486

##### Завтрак (2 вариант)

1	Каша овсяная вязкая молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/15	117	40	5,270	7,605	10,470	131,405	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
<i>Итого:</i>			540	14,244	17,692	67,828	487,512	0,258	36,995	0,107	1,375	382,856	340,875	89,204	3,316

#### Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1764	210	8,238	6,778	23,353	187,367	0,249	9,242	0,166	2,060	43,192	86,773	38,723	2,375
3	Суфле рыбное со сметаной 1/90	1901	90	8,712	8,944	12,992	167,309	0,090	0,803	0,075	0,984	55,826	117,372	23,155	0,952
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
<i>Итого:</i>			730	23,735	24,679	107,670	747,734	0,677	60,767	0,446	5,414	180,491	363,804	126,985	6,597

#### Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) РХ	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>			380	7,260	7,250	88,248	447,284	0,185	36,620	0,290	2,918	43,200	23,800	22,300	2,150
<i>Всего:</i>				65,471	75,010	346,603	2 323,389	1,938	141,722	2,315	15,623	684,737	1 036,142	361,105	16,549

#### 11 день пятница (2 неделя)

##### Завтрак (1 вариант)

1	Омлет с кукурузой 1/150/20	17	170	12,595	15,483	4,029	205,841	0,067	1,292	0,230	3,780	95,370	205,076	17,600	2,319
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720

3	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/15	117	40	5,270	7,605	10,470	131,405	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:			535	19,880	23,624	49,040	488,292	0,291	38,457	0,282	4,176	286,148	319,678	58,534	5,589

#### Завтрак (2 варианта)

1	Макаронник с курицей и сыром 1/200	0040	200	21,748	20,253	41,561	435,513	0,146	1,875	0,029	5,171	166,399	225,350	61,980	1,827
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Кисель горячий фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037
Итого:			500	22,470	20,553	82,231	603,781	0,181	36,875	0,029	5,371	199,823	242,355	74,780	3,114

#### Обед

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737	0,019	14,310	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441	200	4,246	6,471	14,285	132,364	0,086	9,242	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			720	29,669	30,572	111,044	837,995	0,839	24,002	0,451	6,123	115,919	303,460	91,355	5,559

#### Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) PX	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			380	12,534	11,750	85,170	496,566	0,203	36,080	0,308	2,900	266,400	194,800	49,300	2,330
Всего:				84,553	86,499	327,484	2 426,634	1,515	135,413	1,070	18,570	868,290	1 060,293	273,968	16,592

#### 12 день суббота (2 неделя)

#### Завтрак

1	Оладьи со сметаной 2/100/30	1063	230	14,955	19,803	85,078	578,361	0,216	0,820	0,070	7,209	128,196	185,653	31,030	1,746
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			530	15,725	20,134	109,069	680,382	0,252	35,880	0,070	7,409	165,724	207,603	46,694	3,536

#### Обед

1	Салат из квашеной капусты 1/60	1803	60	0,918	4,857	4,044	63,560	0,014	7,571		2,192	16,314	13,764	7,098	6,857
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1587	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Курица запеченная 1/100	1805	100	27,583	16,282	0,219	257,748	0,094	0,009	0,056	0,624	20,160	209,660	29,650	1,439
4	Картофель запеченный 1/150	398	150	4,416	5,385	35,682	208,858	0,268	43,626		2,202	29,892	128,313	51,519	2,174
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	39,978	33,439	89,358	818,302	0,572	60,248	0,222	7,744	111,265	431,182	126,285	13,052

#### Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) PX	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900

3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
	<i>Итого:</i>		<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,250</b>	<b>88,248</b>	<b>447,284</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>43,200</b>	<b>23,800</b>	<b>22,300</b>	<b>2,150</b>
	<i>Всего:</i>			<b>62,963</b>	<b>60,824</b>	<b>286,676</b>	<b>1 945,968</b>	<b>1,009</b>	<b>132,748</b>	<b>0,582</b>	<b>18,071</b>	<b>320,189</b>	<b>662,586</b>	<b>195,279</b>	<b>18,738</b>

### 13 день понедельник (3 неделя)

#### Завтрак (1 вариант)

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/15	117	40	5,270	7,605	10,470	131,405	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
4	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
	<i>Итого:</i>		<b>540</b>	<b>14,182</b>	<b>17,420</b>	<b>72,201</b>	<b>502,312</b>	<b>0,227</b>	<b>37,510</b>	<b>0,113</b>	<b>0,654</b>	<b>426,830</b>	<b>389,081</b>	<b>98,764</b>	<b>3,338</b>

#### Завтрак (2 вариант)

1	Фриттата с курицей и морковью 1/200	1077	200	22,241	21,517	4,061	298,861	0,112	2,280	0,738	3,926	111,520	291,643	55,603	3,346
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Ягоды с йогуртом 60/40	777	100	1,652	1,180	10,276	58,332	0,048	6,240	0,004	0,360	61,600	50,000	11,400	0,340
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
	<i>Итого:</i>		<b>535</b>	<b>25,858</b>	<b>23,033</b>	<b>45,128</b>	<b>491,239</b>	<b>0,304</b>	<b>10,580</b>	<b>0,743</b>	<b>4,353</b>	<b>187,686</b>	<b>347,732</b>	<b>84,567</b>	<b>5,335</b>

#### Обед

1	Салат Морковный с чесноком 1/60	1678	60	0,733	2,454	4,097	41,404	0,034	2,835	1,104	1,277	16,910	31,024	21,147	0,403
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Плов с мясом 1/200	1692	200	16,918	21,300	42,591	429,733	0,599	2,400	0,320	4,016	45,844	269,431	78,932	2,055
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
	<i>Итого:</i>		<b>700</b>	<b>25,414</b>	<b>31,305</b>	<b>114,716</b>	<b>842,264</b>	<b>0,870</b>	<b>28,489</b>	<b>1,596</b>	<b>8,036</b>	<b>126,487</b>	<b>398,733</b>	<b>150,807</b>	<b>5,840</b>

#### Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) РХ	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
	<i>Итого:</i>		<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,250</b>	<b>88,248</b>	<b>447,284</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>43,200</b>	<b>23,800</b>	<b>22,300</b>	<b>2,150</b>
	<i>Всего:</i>			<b>72,714</b>	<b>79,008</b>	<b>320,294</b>	<b>2 283,099</b>	<b>1,585</b>	<b>113,199</b>	<b>2,741</b>	<b>15,961</b>	<b>784,203</b>	<b>1 159,346</b>	<b>356,438</b>	<b>16,663</b>

### 14 день вторник (3 неделя)

#### Завтрак (1 вариант)

1	Макароны отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Кисель горячий фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037
	<i>Итого:</i>		<b>500</b>	<b>14,363</b>	<b>10,777</b>	<b>95,835</b>	<b>537,783</b>	<b>0,176</b>	<b>35,140</b>	<b>0,067</b>	<b>2,002</b>	<b>256,574</b>	<b>208,993</b>	<b>36,864</b>	<b>2,616</b>

#### Завтрак (2 вариант)

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Каша гречневая с мясом 1/200	1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727	0,616	2,400	0,320	6,941	31,024	248,588	119,172	4,306
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375

Итого:		500	22,609	25,255	78,948	633,526	0,800	24,490	0,500	8,685	69,813	272,221	150,480	6,490
--------	--	-----	--------	--------	--------	---------	-------	--------	-------	-------	--------	---------	---------	-------

**Обед**

1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682	60	0,854	4,852	5,009	67,118	0,011	5,692		2,169	23,267	24,924	12,654	0,814
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Фрикаделька рыбная в белом соусе 1/90	177	90	9,887	9,526	13,158	177,914	0,064	1,203	0,030	3,010	29,215	112,277	21,229	0,637
4	Картофель запеченный 1/150	398	150	4,416	5,385	35,682	208,858	0,268	43,626		2,202	29,892	128,313	51,519	2,174
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		720		22,318	27,296	104,798	754,132	0,554	62,595	0,208	10,267	135,308	376,595	130,688	6,464

**Полдник**

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) РХ	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		380		12,534	11,750	85,170	496,566	0,203	36,080	0,308	2,900	266,400	194,800	49,300	2,330
Всего:				71,825	75,079	364,751	2 422,007	1,733	158,305	1,083	23,854	728,095	1 052,609	367,332	17,900

**15 день среда (3 неделя)**

**Завтрак (1 вариант)**

1	Курица запеченная 1/100; огурец соленый 1/20	1805	120	27,743	16,282	0,559	259,748	0,098	1,709	0,066	0,638	24,420	215,620	31,730	1,579
2	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
3	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:		500		36,564	21,143	77,172	645,232	0,334	1,769	0,087	2,130	56,277	280,598	59,581	4,306

**Завтрак (2 вариант)**

1	Каша овсяная вязкая молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/15	117	40	5,270	7,605	10,470	131,405	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730
4	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
5	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
Итого:		500		22,702	24,200	128,051	820,812	0,452	2,510	0,113	1,231	426,268	439,320	127,964	4,738

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440	200	4,058	6,983	12,007	127,108	0,061	10,454	0,172	1,998	39,914	47,194	22,648	1,223
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:		700		24,965	32,496	87,046	740,507	0,843	60,576	1,804	8,477	141,843	318,271	131,200	6,816

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) РХ	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900

3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
	<i>Итого:</i>		380	7,260	7,250	88,248	447,284	0,185	36,620	0,290	2,918	43,200	23,800	22,300	2,150
	<i>Всего:</i>			91,491	85,090	380,517	2 653,835	1,814	101,475	2,294	14,756	667,587	1 061,989	341,045	18,010

### 16 день четверг (3 неделя)

#### Завтрак (1 вариант)

1	Манник с творогом со сгущенным молоком 180/20	8011	200	21,470	15,889	93,635	603,426	6,373	0,830	0,112	2,889	245,331	310,074	38,872	1,548
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Кофеинный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
	<i>Итого:</i>		500	23,935	17,701	122,114	743,503	6,408	36,615	0,126	3,096	350,267	381,971	59,912	2,912

#### Завтрак (2 вариант)

1	Омлет с кукурузой 1/150/20	17	170	12,595	15,483	4,029	205,841	0,067	1,292	0,230	3,780	95,370	205,076	17,600	2,319
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
3	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/15	117	40	5,270	7,605	10,470	131,405	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
	<i>Итого:</i>		535	19,880	23,624	49,040	488,292	0,291	38,457	0,282	4,176	286,148	319,678	58,534	5,589

#### Обед

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737	0,019	14,310	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
2	Уха с горбушей 1/200	652	200	1,882	4,360	14,654	105,378	0,111	17,326	0,160	1,892	29,822	57,983	25,764	1,073
3	Плов с мясом 1/200	1692	200	16,918	21,300	42,591	429,733	0,599	2,400	0,320	4,016	45,844	269,431	78,932	2,055
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
	<i>Итого:</i>		700	23,282	28,712	116,128	816,051	0,949	35,656	0,744	7,824	109,249	408,030	146,843	6,034

#### Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) РХ	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
	<i>Итого:</i>		380	12,534	11,750	85,170	496,566	0,203	36,080	0,308	2,900	266,400	194,800	49,300	2,330
	<i>Всего:</i>			79,631	81,787	372,452	2 544,411	7,851	146,807	1,460	17,996	1 012,064	1 304,478	314,590	16,865

### 17 день пятница (3 неделя)

#### Завтрак (1 вариант)

1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/15	117	40	5,270	7,605	10,470	131,405	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730
4	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
5	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
	<i>Итого:</i>		500	17,650	19,980	127,777	761,530	0,417	1,250	0,093	0,505	306,210	339,519	104,240	4,077

#### Завтрак (2 вариант)

1	Макароны отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Кисель горячий фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037

<i>Итого:</i>	500	14,363	10,777	95,835	537,783	0,176	35,140	0,067	2,002	256,574	208,993	36,864	2,616
---------------	-----	--------	--------	--------	---------	-------	--------	-------	-------	---------	---------	--------	-------

*Обед*

1	Винегрет Классический 1/60	376	60	0,992	3,681	4,840	56,455	0,035	6,967	0,150	1,675	16,765	27,477	12,403	1,568
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441	200	4,246	6,471	14,285	132,364	0,086	9,242	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
5	Компот из яблок 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<i>Итого:</i>			720	25,837	30,386	121,763	863,874	0,740	17,168	0,384	8,279	111,096	276,401	92,962	6,885

*Полдник*

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) РХ	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>			380	7,260	7,250	88,248	447,284	0,185	36,620	0,290	2,918	43,200	23,800	22,300	2,150
<i>Всего:</i>				65,110	68,393	433,623	2 610,472	1,518	90,178	0,834	13,705	717,079	848,712	256,367	15,728

**18 день суббота (3 неделя)**

*Завтрак (1 вариант)*

1	Оладьи со сметаной 2/100/30	1063	230	14,955	19,803	85,078	578,361	0,216	0,820	0,070	7,209	128,196	185,653	31,030	1,746
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
<i>Итого:</i>			530	15,725	20,134	109,069	680,382	0,252	35,880	0,070	7,409	165,724	207,603	46,694	3,536

*Обед*

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440	200	4,058	6,983	12,007	127,108	0,061	10,454	0,172	1,998	39,914	47,194	22,648	1,223
3	Курица запеченная 1/100	1805	100	27,583	16,282	0,219	257,748	0,094	0,009	0,056	0,624	20,160	209,660	29,650	1,439
4	Картофель запеченный 1/150	398	150	4,416	5,385	35,682	208,858	0,268	43,626		2,202	29,892	128,313	51,519	2,174
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
<i>Итого:</i>			730	39,582	32,758	88,121	805,632	0,575	77,939	0,408	7,097	135,978	447,878	137,979	6,957

*Полдник*

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) РХ	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>			380	12,534	11,750	85,170	496,566	0,203	36,080	0,308	2,900	266,400	194,800	49,300	2,330
<i>Всего:</i>				67,840	64,642	282,361	1 982,580	1,030	149,899	0,786	17,407	568,102	850,281	233,973	12,823

**19 день понедельник (4 неделя)**

*Завтрак (1 вариант)*

1	Каша овсяная вязкая молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/15	117	40	5,270	7,605	10,470	131,405	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250

4	Кофеинный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
	<i>Итого:</i>		540	14,244	17,692	67,828	487,512	0,258	36,995	0,107	1,375	382,856	340,875	89,204	3,316

### Завтрак (2 варианта)

1	Курица запеченная 1/100; огурец соленый 1/20	1805	120	27,743	16,282	0,559	259,748	0,098	1,709	0,066	0,638	24,420	215,620	31,730	1,579
2	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
3	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
	<i>Итого:</i>		505	33,488	20,949	72,374	611,989	0,420	3,769	0,087	1,177	80,266	396,618	113,545	4,388

### Обед

1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,802	2,441	4,517	43,241	0,028	2,736	0,864	1,229	18,276	28,977	18,087	0,315
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Каша гречневая с мясом 1/200	1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727	0,616	2,400	0,320	6,941	31,024	248,588	119,172	4,306
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
	<i>Итого:</i>		700	27,520	31,166	112,613	841,023	0,876	19,990	1,356	10,917	113,013	379,843	190,267	8,276

### Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) РХ	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
	<i>Итого:</i>		380	7,260	7,250	88,248	447,284	0,185	36,620	0,290	2,918	43,200	23,800	22,300	2,150
	<i>Всего:</i>			82,513	77,056	341,063	2 387,809	1,740	97,374	1,840	16,387	619,334	1 141,136	415,316	18,131

### 20 день вторник (4 неделя)

#### Завтрак (1 вариант)

1	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90, под гарнировка из свежей капусты 1/30	1750	120	12,579	14,226	14,997	238,341	0,101	12,667	0,138	3,468	26,346	90,817	50,530	1,396
2	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
3	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Кисель горячий фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037
	<i>Итого:</i>		500	21,352	19,057	108,288	690,072	0,337	12,667	0,159	4,961	54,099	150,851	75,517	3,620

#### Завтрак (2 вариант)

1	Фриттата с курицей и морковью 1/200	1077	200	22,241	21,517	4,061	298,861	0,112	2,280	0,738	3,926	111,520	291,643	55,603	3,346
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Ягоды с йогуртом 60/40	777	100	1,652	1,180	10,276	58,332	0,048	6,240	0,004	0,360	61,600	50,000	11,400	0,340
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
	<i>Итого:</i>		530	25,933	23,017	46,364	496,347	0,283	8,560	0,743	4,343	184,210	344,984	82,979	5,141

### Обед

1	Салат из квашеной капусты с луком 1/60	1803	60	0,918	4,857	4,044	63,560	0,014	7,571		2,192	16,314	13,764	7,098	6,857
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087

3	Запеканка картофельная с рыбой и сметаной 1/170/30	232	200	10,281	11,840	33,535	281,826	0,206	27,220	0,054	3,090	71,374	195,287	47,424	1,739
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<i>Итого:</i>			700	19,561	24,430	98,928	693,827	0,492	46,866	0,231	8,417	143,936	339,545	109,608	12,246

**Полдник**

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) РХ	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>			380	12,534	11,750	85,170	496,566	0,203	36,080	0,308	2,900	266,400	194,800	49,300	2,330
<i>Всего:</i>				79,380	78,254	338,751	2 376,812	1,315	104,173	1,441	20,621	648,645	1 030,180	317,404	23,337

**21 день среда (4 неделя)**

**Завтрак (1 вариант)**

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,150	69,380	556,570	0,137	0,450	0,197	1,330	173,118	282,400	32,082	1,570
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
<i>Итого:</i>			500	26,347	24,190	98,632	717,626	0,174	36,750	0,217	1,536	325,628	402,503	66,582	3,407

**Завтрак (2 вариант)**

1	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
<i>Итого:</i>			530	23,319	18,650	76,582	567,450	0,430	38,461	0,320	7,309	73,154	285,648	185,540	7,297

**Обед**

1	Салат Морковный с чесноком 1/60	1678	60	0,733	2,454	4,097	41,404	0,034	2,835	1,104	1,277	16,910	31,024	21,147	0,403
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1587	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Ragu овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<i>Итого:</i>			700	25,409	30,774	88,246	731,586	0,846	57,319	1,750	8,061	127,644	306,986	122,767	6,404

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) РХ	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>			380	7,260	7,250	88,248	447,284	0,185	36,620	0,290	2,918	43,200	23,800	22,300	2,150
<i>Всего:</i>				82,334	80,864	351,708	2 463,946	1,634	169,150	2,577	19,824	569,625	1 018,937	397,189	19,257

**22 день четверг (4 неделя)**

**Завтрак (1 вариант)**

1	Макароны отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250

3	Кофеинный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
	<i>Итого:</i>		500	16,105	12,288	83,644	509,592	0,176	35,925	0,082	2,010	328,085	263,884	45,104	2,693

### Завтрак (2 варианта)

1	Плов с мясом 1/200	1692	200	16,918	21,300	42,591	429,733	0,599	2,400	0,320	4,016	45,844	269,431	78,932	2,055
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
	<i>Итого:</i>		505	17,733	21,635	66,733	532,579	0,655	39,460	0,320	4,226	85,372	292,481	95,196	3,874

### Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682	60	0,854	4,852	5,009	67,118	0,011	5,692		2,169	23,267	24,924	12,654	0,814
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Запеканка картофельная с курицей и сметанным соусом 1/180/20	1445	200	17,766	14,505	25,602	304,016	0,201	27,199	0,013	1,901	37,135	185,225	81,424	2,119
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
	<i>Итого:</i>		700	26,318	26,908	93,492	721,412	0,485	57,765	0,185	6,831	116,554	308,422	143,186	6,282

### Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) РХ	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
	<i>Итого:</i>		380	12,534	11,750	85,170	496,566	0,203	36,080	0,308	2,900	266,400	194,800	49,300	2,330
	<i>Всего:</i>			54,957	50,946	262,306	1727,57	0,864	129,77	0,575	11,741	711,039	767,106	237,59	11,305

### 23 день пятница (4 неделя)

#### Завтрак (1 вариант)

1	Омлет с кукурузой 1/150/20	17	170	12,595	15,483	4,029	205,841	0,067	1,292	0,230	3,780	95,370	205,076	17,600	2,319
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
3	Печенье весовое 1/25	-/-	25	1,750	1,650	16,500	87,850	0,033			6,500	21,000	7,500	0,350	
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
5	Кисель горячий фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168				8,424	0,005	1,800	0,037	
	<i>Итого:</i>		515	16,267	17,633	71,599	510,159	0,217	36,292	0,230	4,018	135,319	243,107	46,100	4,676

#### Завтрак (2 вариант)

1	Каша манная молочная с маслом 1/200	1727	200	4,650	6,815	24,889	179,491	2,381	1,105	0,041	0,315	114,495	93,503	16,054	0,312
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104			20,800	67,200	24,000	1,120	
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
	<i>Итого:</i>		530	11,140	12,415	103,067	568,565	2,520	36,145	0,041	0,515	171,347	181,004	54,730	3,057

### Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой 1/60	1819	60	0,973	2,441	4,483	43,788	0,018	16,416	0,180	1,126	25,458	20,769	10,563	0,280
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441	200	4,246	6,471	14,285	132,364	0,086	9,242	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
3	Макаронник с курицей и сыром 1/200	0040	200	21,748	20,253	41,561	435,513	0,146	1,875	0,029	5,171	166,399	225,350	61,980	1,827
4	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027			18,900	17,420	7,380	0,448	

5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
	<i>Итого:</i>		700	30,958	29,846	113,938	848,200	0,460	27,533	0,375	9,028	256,928	383,632	134,831	5,970

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) РХ	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
	<i>Итого:</i>		380	7,260	7,250	88,248	447,284	0,185	36,620	0,290	2,918	43,200	23,800	22,300	2,150
	<i>Всего:</i>			65,625	67,145	376,851	2 374,208	3,382	136,589	0,937	16,479	606,794	831,544	257,961	15,854

**24 день суббота (4 неделя)**

**Завтрак**

1	Оладьи со сметаной 2/100/30	1063	230	14,955	19,803	85,078	578,361	0,216	0,820	0,070	7,209	128,196	185,653	31,030	1,746
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
	<i>Итого:</i>		530	15,725	20,134	109,069	680,382	0,252	35,880	0,070	7,409	165,724	207,603	46,694	3,536

**Обед**

1	Салат из квашеной капусты с луком 1/60	1803	60	0,918	4,857	4,044	63,560	0,014	7,571		2,192	16,314	13,764	7,098	6,857
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1764	210	8,238	6,778	23,353	187,367	0,249	9,242	0,166	2,060	43,192	86,773	38,723	2,375
3	Курица запеченная 1/100	1805	100	27,583	16,282	0,219	257,748	0,094	0,009	0,056	0,624	20,160	209,660	29,650	1,439
4	Картофель запеченный 1/150	398	150	4,416	5,385	35,682	208,858	0,268	43,626		2,202	29,892	128,313	51,519	2,174
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
	<i>Итого:</i>		740	43,699	33,756	99,327	875,906	0,757	62,248	0,222	7,683	127,883	480,941	149,920	14,598

**Полдник**

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) РХ	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
	<i>Итого:</i>		380	12,534	11,750	85,170	496,566	0,203	36,080	0,308	2,900	266,400	194,800	49,300	2,330